

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА № 15 ИМЕНИ ГЕРОИ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Д.М. КАРЫШЕВА ГОРОДА НОВОКУЙБЫШЕВСКА
ГОРОДСКОГО ОКРУГА НОВОКУЙБЫШЕВСК САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
446206, г.Новокуйбышевск, ул.Дзержинского д.23А, тел. 8(84635)4-77-26

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора

ГБОУ ООШ № 15 г. Новокуйбышевска

от 12.01.2021 г. № 15-01

Директор

А.Н. Осипов



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

СТРУКТУРНОГО ПОДРАЗДЕЛЕНИЯ «ДЕТСКИЙ САД «ЧЕБУРАШКА»

ГБОУ ООШ № 15 г. НОВОКУЙБЫШЕВСКА

возрастная категория 1,6 до 3 лет

ЦИКЛИЧНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША МАННАЯ	150	6.2	7.3	19.2	166.4	0	0.4	0	0.6	161.3	20.5	123.5	0.4	4.16	2012		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	0.2	0	6.0	24.3	0	0	0	0	5.9	3.6	6.4	0.1	к/к	к/к		
БАТОН	20	1.6	0.2	9.8	47.6	0	0	0	0	4.6	6.8	17.8	0.4	13	2008		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0	5	0	44.9	0	0	0	0.1	0.7	0	1.1	0	13	2008		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.3	3	0	36.4	0	0.1	0	0	88	3.5	50	0.1	14	2008		
Итого за прием пищи:	336	10.3	15.5	35.0	319.6	0	0.5	0	0.7	260.5	34.4	198.8	1.0				
II Завтрак																	
ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ ГРУШЕВОЕ	100	0.6	0.2	18.4	79.5	0	0.6	0	0	10.8	6.3	15.3	1.2	428	2012		
Итого за прием пищи:	100	0.6	0.2	18.4	79.5	0	0.6	0	0	10.8	6.3	15.3	1.2				
Обед																	
СУП "ПОЛЕВОЙ" НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/10	6.1	11.4	13.6	181.5	0.1	4.9	0.3	1.6	41.3	26.5	89.8	1.3	99	2008		
БИТОЧКИ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ФИЛЕ КУР	60	11.2	14.4	5.5	196.8	0	0	0	0.1	8.7	11.0	106.0	0.8	306	2012		
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1.9	3.0	11.5	81.5	0	5.7	0	1.5	43.4	26.2	53.5	1.6	56	2008		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	4.9	19.4	0	0	0	0	6.5	1.4	0	0	402	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3.6	0.5	23.3	112.2	0.1	0	0	1.2	9.9	10.5	47.9	2.2		2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.4	0.3	39.3	174.2	0.1	0	0	1.3	11.2	21.6	54	1.6		2008		
Итого за прием пищи:	565	26.2	29.6	98.1	765.6	0.3	10.6	0.3	5.7	121.0	97.2	351.2	7.5				
Полдник																	
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	125	3.5	3.1	5.6	70.6	0	0.9	0	0	150	17.5	118.8	0		2008		
Итого за прием пищи:	125	3.5	3.1	5.6	70.6	0	0.9	0	0	150	17.5	118.8	0				
Ужин																	
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ	120	7.1	6.9	56.3	315.1	0.1	0.1	0	2.2	44.0	13.4	74.2	0.8	453	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0	12.8	51.5	0	0	0	0	2.6	2	3.7	0.4	к/к	к/к		
Итого за прием пищи:	300	7.2	6.9	69.1	366.6	0.1	0.1	0	2.2	46.6	15.4	77.9	1.2				
Всего за день:		47.8	55.3	226.2	1601.9	0.4	12.7	0.3	8.6	588.9	170.8	762.0	10.9				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧКОЙ	180	6,3	7,8	20,1	177,2	0,1	0,4	0	0,1	178,0	39,3	155,6	0,8	94	2012	
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,4	2,7	7,7	64,9	0	0,4	0	0	86,2	13,6	63,5	0,3	433	2008	
БАТОН	20	1,6	0,2	9,8	47,6	0	0	0	4,6	6,8	17,8	0,4		2008		
МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	6	0	5	0	44,9	0	0	0	0,1	0,7	0	1,1	0	13	2008	
СЫР (ПОРЦИЙМИ)	10	2,3	3	0	36,4	0	0,1	0	0	88	3,5	50	0,1	14	2008	
Итого за прием пищи:	366	12,6	18,7	37,6	371,0	0,1	0,9	0	0,2	357,5	63,2	288,0	1,6			
II Завтрак																
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	442	2008	
Итого за прием пищи:	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8			
Обед																
ЩИ НА КУРИНОМ БУЛВОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/7	5,2	8,3	9,5	134,2	0,1	11,5	0,1	1,1	34,6	22,1	69,5	1,3	83	2008	
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ КУР	100	12,1	21,7	7,0	281,7	0	1,9	0,3	3,0	62,1	22,1	139,0	1,3	375	1996	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,7	34,9	203,5	0,1	0	0	1,2	9,2	7,4	40,8	0,9	331	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	21	83,6	0	0	0	0	8,1	1,7	0	0	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,6	0,5	23,3	112,2	0,1	0	0	1,2	9,9	10,5	47,9	2,2		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,9	0,4	44,3	195,9	0,1	0	0	1,5	12,6	24,3	60,8	1,8		2008	
Итого за прием пищи:	687	30,2	35,6	140,0	1011,1	0,4	13,4	0,4	8,0	126,5	88,1	358,0	7,5			
Полдник																
КЕФИР	150	4,4	3,8	6	79,5	0,1	1,1	0	0,1	180	21	142,5	0,2	435	2008	
Итого за прием пищи:	150	4,4	3,8	6	79,5	0,1	1,1	0	0,1	180	21	142,5	0,2			
Ужин																
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ИЗЮМОМ И СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	140/20	27,0	16,9	28,0	378,6	0,1	0,5	0,1	1,2	288,7	37,6	317,1	0,7	224	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	12,8	51,5	0	0	0	0	2,6	2	3,7	0,4		2008	
Итого за прием пищи:	340	27,1	16,9	40,8	430,1	0,1	0,5	0,1	1,2	291,3	39,6	320,8	1,1			
Всего за День:		75,3	75,2	244,6	1977,7	0,7	19,9	0,5	9,5	969,3	219,9	1123,3	13,2			

3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	155	6,3	7,3	23,5	185,2	0,1	0,4	0	0,1	163,1	26,9	151,6	0,9	184	2008		
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК	150	0,1	0	6,3	25,7	0	0	0	0	3,1	1,9	3,2	0,1	к/к	к/к		
МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	13	2008		
БАТОН	20	1,6	0,2	9,8	47,6	0	0	0	0	4,6	6,8	17,8	0,4		2008		
Итого за прием пищи:	330	8,0	11,6	39,6	295,9	0,1	0,4	0	0,2	171,4	35,6	173,6	1,4				
II Завтрак																	
ФРУКТОВОЕ ПРОЕ ЯБЛОЧНОЕ ГРУШЕВОЕ	100	0,6	0,2	18,4	79,5	0	0,6	0	0	10,8	6,3	15,3	1,2	428	2012		
Итого за прием пищи:	100	0,6	0,2	18,4	79,5	0	0,6	0	0	10,8	6,3	15,3	1,2				
Обед																	
СВЕКОЛЬНИК НА КУР БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/10	4,6	10,2	13,6	165,7	0,1	6,8	0,2	2,8	49,2	28,9	79,8	1,6	64	2012		
ТЕФЕЛИ КУРИНЫЕ В СОУСЕ	60/20	11,1	16,1	12,9	241,9	0	1,0	0,2	1,6	18,5	21,0	125,1	1,0	283	2008		
САЛАТ "ДЕРЕВЕНСКИЙ"	70	1,4	3,1	9,2	70,7	0,1	4,5	0,3	1,5	15,8	17,0	40,7	0,8		2012		
КОМОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	5,8	23,2	0	0	0	0	6,5	1,4	0	0	402	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,6	0,5	23,3	112,2	0,1	0	0	1,2	9,9	10,5	47,9	2,2		2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,3	0,4	49,2	217,7	0,1	0	0	1,7	14	27	67,5	2		2008		
Итого за прием пищи:	565	25,0	30,3	114,0	831,4	0,4	12,3	0,7	8,8	113,9	105,8	361,0	7,6				
Полдник																	
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	150	4,2	3,8	6,8	84,8	0	1,1	0	0	180	21	142,5	0		2008		
Итого за прием пищи:	150	4,2	3,8	6,8	84,8	0	1,1	0	0	180	21	142,5	0				
Ужин																	
ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ	130	10,9	15,4	6,6	209,0	0	0,8	0,4	2,7	142,2	23,3	192,0	1,7	218	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	6,0	24,4	0	0	0	0	2,4	2	3,7	0,4	к/к	к/к		
Итого за прием пищи:	280	11,0	15,4	12,6	233,4	0	0,8	0,4	2,7	144,6	25,3	195,7	2,1				
Всего за день:	48,8	61,3	191,4	1525,0	0,5	15,2	1,1	11,7	620,7	194,0	888,1	12,3					

4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	4,5	4,7	14,9	119,3	0	0,2	0	0,3	110,6	13,7	86,9	0,4	93	2012		
КАКАО С МОЛОКОМ	155	4,8	4,8	16,5	127,9	0	0,3	0	0	145,9	26,0	117,4	0,6	к/к	к/к		
МАСЛО (ТОПЛИВМ)	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	13	2008		
Итого за прием пищи:	310	9,3	13,6	31,4	284,6	0	0,5	0	0,4	258,1	39,7	205,3	1,0				
II Завтрак																	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008		
Итого за прием пищи:	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8				
Обед																	
СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150	9,7	9,7	19,2	202,3	0,3	4,9	0,3	3,3	48,5	38,0	115,1	2,5	81	2012		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С ФИЛЕ КУР	180	12,3	16,5	21,5	283,9	0,1	10,9	0,3	1,6	27,5	41,6	168,8	2,1	258	2008		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	4,9	19,4	0	0	0	0	6,5	1,4	0	0	402	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,9	0,4	44,3	195,9	0,1	0	0	1,5	12,6	24,3	60,8	1,8		2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,6	0,5	23,3	112,2	0,1	0	0	1,2	9,9	10,5	47,9	2,2		2008		
Итого за прием пищи:	580	29,5	27,1	113,2	813,7	0,6	15,8	0,6	7,6	105,0	115,8	392,6	8,6				
Полдник																	
СНЕЖОК	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	441	2008		
Итого за прием пищи:	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
Ужин																	
СУФЛЕ РЫБНОЕ	130	17,2	11,7	6,0	199,5	0,1	1,0	0,3	2,2	139,4	51,7	276,7	1,6	250	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	150/15	0,1	0	5,1	20,6	0	0	0	0	6,8	3	3,7	0,4	430	2008		
Итого за прием пищи:	295	17,3	11,7	11,1	220,1	0,1	1,0	0,3	2,2	146,2	54,7	280,4	2,0				
Всего за день:		57,1	52,6	175,5	1404,4	0,72	21,3	0,9	10,4	523,3	218,2	892,3	14,4				

5 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ	160	6,9	8,5	24,1	201,4	0,1	1,0	0	0,1	181,5	38,1	176,3	0,8	164	2012		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,4	2,3	10,3	71,8	0	0,2	0	0	82,7	11,9	61,0	0,2	395	2012		
БАТОН	22	1,7	0,2	10,5	50,8	0	0	0	0	4,6	6,8	17,6	0,4	2008			
МАСЛО (ТОРЦИЯМИ)	6	0	5	0	44,9	0	0	0	0,1	0,7	0	1,1	0	13	2008		
Итого за прием пищи:	338	11,0	16,0	44,9	368,9	0,1	1,2	0	0,2	269,5	56,8	256,0	1,4				
II Завтрак																	
ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ ГРУШЕВОЕ	100	0,6	0,2	18,4	79,5	0	0,6	0	0	10,8	6,3	15,3	1,2	428	2012		
Итого за прием пищи:	100	0,6	0,2	18,4	79,5	0	0,6	0	0	10,8	6,3	15,3	1,2				
Обед																	
СУП МОЗАИКА СО СМЕТАНОЙ	150/10	2,5	4,8	13,5	107,6	0,1	6,8	0,2	1,9	33,8	25,7	63,5	1,0	92	2008		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ОВОЩАМИ	130	5,7	7,6	26,2	196,3	0,2	0,6	0,2	4,5	20,6	86,4	131,2	3,0	414	2012		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	150	0,1	0	7,5	31,3	0	7,8	0	0,1	8,5	3,9	2,9	0,1	375	2012		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4,7	0,5	54,1	239,5	0,1	0	0	1,8	15,4	29,7	74,3	2,2	2008			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	2008			
Итого за прием пищи:	545	16,3	13,3	122,5	676,7	0,5	15,2	0,4	9,4	87,3	155,2	315,4	8,3				
Полдник																	
РЯЖЕНКА	150	4,4	3,8	6,3	81	0	0,5	0	0	186	21	138	0,2	435	2008		
Итого за прием пищи:	150	4,4	3,8	6,3	81	0	0,5	0	0	186	21	138	0,2				
Ужин																	
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	130	12,2	11,6	41,8	321,1	0,1	1,3	0,1	2,6	60,7	23,5	140,1	2,1	451	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	6,0	24,4	0	0	0	0	2,4	2	3,7	0,4	к/к			
Итого за прием пищи:	280	12,3	11,6	47,8	345,5	0,1	1,3	0,1	2,6	63,1	25,5	143,8	2,5				
Всего за день:		44,6	44,9	239,9	1551,6	0,7	30,5	0,5	12,2	616,7	264,8	868,5	13,6				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
СУП МОЛОЧНЫЙ "ПШЕННЫЙ"	150	6,1	7,6	23,0	185,2	0,1	0,4	0	0,5	165,7	29,1	143,7	0,6	11,3	2008		
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,3	2,4	9,2	67,9	0	0,2	0	0	75,3	12,0	58,3	0,3	к/к	2008		
БАТОН	20	1,6	0,2	9,5	46,2	0	0	0	0	4,1	5,1	16	0,4	2008			
МАСЛО (ТОРЦИЯМИ)	6	0,06	4,98	0,06	45	0	0	0,04	0,06	0,6	0	1,2	0	13	2008		
Итого за прием пищи:	326	10,06	15,18	41,76	344,3	0,1	0,6	0,04	0,56	245,7	47,2	219,2	1,3				
II Завтрак																	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	442	2008		
Итого за прием пищи:	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8				
Обед																	
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150/106	5,7	9,9	17,3	185,4	0,1	14,3	0,2	1,5	73,9	36,8	98,7	2,1	76	2008		
ПЛОВ ИЗ ФИЛЕ КУР	150	13,8	18,2	34,2	357,3	0	1,2	0,2	1,7	18,1	36,3	172,6	1,4	311	2008		
САЛАТ МОРКОВЬ С ЧЕСНОКОМ	30	0,5	2,9	2,5	39,2	0	0,7	0,6	1,5	17,0	11,1	17,0	0,3	41	2012		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	5,8	23,2	0	0	0	0	6,5	1,4	0	0	402	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,6	0,5	23,3	112,2	0,1	0	0	1,2	9,9	10,5	47,9	2,2		2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,3	0,4	49,2	217,7	0,1	0	0	1,7	14	27	67,5	2		2008		
Итого за прием пищи:	655	27,9	31,9	132,3	935,0	0,3	16,2	1,0	7,6	139,4	123,1	403,7	8,0				
Полдник																	
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	125	2,4	1,8	3,6	58,1	0	0,8	0	0	145,2	16,9	115	0		2008		
Итого за прием пищи:	125	2,4	1,8	3,6	58,1	0	0,8	0	0	145,2	16,9	115	0				
Ужин																	
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,6	5,0	21,7	146,4	0,2	10,2	0	0,2	52,8	30,6	95,5	1,2	335	2008		
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9	0	1,5	0	0	6,9	4,2	7,2	0,2		2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	7,0	28,3	0	0	0	0	2,4	2	3,7	0,4	к/к	к/к		
ШОКОЛАДКА	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008		
Итого за прием пищи:	350	3,9	5,0	29,2	178,6	0,2	11,7	0	0,2	62,1	36,8	106,4	1,8				
Всего за день:		45,26	54,08	227,06	1602,0	0,6	33,3	1,04	8,36	606,4	232,0	858,3	13,9				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-тур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША ЯЧНЕВАЯ	150	6,7	7,5	26,4	199,9	0,1	0,4	0	0,1	178,5	28,3	182,9	0,7	418	2012		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	2,2	2,1	10,1	68,8	0	0,2	0	0	76,0	11,0	57,4	0,2	к/к	к/к		
БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0	3,8	2,6	13	0,2		2008		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,06	4,98	0,06	45	0	0	0,04	0,06	0,6	0	1,2	0	13	2008		
Итого за прием пищи:	326	10,46	15,18	46,86	366,1	0,1	0,6	0,04	0,16	268,9	41,9	254,5	1,1				
II Завтрак																	
ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ ГРУШЕВОЕ	100	0,6	0,2	18,4	79,5	0	0,6	0	0	10,8	6,3	15,3	1,2	428	2012		
Итого за прием пищи:	100	0,6	0,2	18,4	79,5	0	0,6	0	0	10,8	6,3	15,3	1,2				
Обед																	
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	150/10	4,7	9,8	13,9	163,8	0,1	5,7	0,2	1,7	43,7	26,2	85,1	1,4	90	2008		
СУФЛЕ КУРИНОЕ	130	19,3	25,0	6,6	330,2	0	1,1	0,3	2,3	136,8	31,1	261,2	1,9	310	2012		
САЛАТ "СВЕКЛА С ЧЕСНОКОМ"	30	0,8	3	4,5	48,3	0	2,0	0	1,4	18,3	9,7	19,6	0,6	50	2008		
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0	0	6,8	27,1	0	0	0	0	6,0	1,4	0	0	к/к	к/к		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,9	0,4	44,3	195,9	0,1	0	0	1,5	12,6	24,3	60,8	1,8		2008		
Итого за прием пищи:	565	32,0	38,6	97,3	867,3	0,3	8,8	0,5	8,0	226,4	102,2	470,2	7,7				
Полдник																	
РЯЖЕНКА	150	4,4	3,8	6,3	81	0	0,5	0	0	18,6	21	138	0,2	435	2008		
Итого за прием пищи:	150	4,4	3,8	6,3	81	0	0,5	0	0	18,6	21	138	0,2				
Ужин																	
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ СО СВЕЖЕЙ РЫБЫ	130	14,1	10,5	41,3	315,4	0,1	0,6	0	2,4	80,1	35,6	181,8	1,1	451	2008		
КИСЕЛЬ ФЛОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	150	0	0	14,6	57,9	0	0	0	0	7,4	1,4	1,8	0	411	2008		
Итого за прием пищи:	280	14,1	10,5	55,9	373,3	0,1	0,6	0	2,4	87,5	37,0	183,6	1,1				
Всего за день:		61,56	68,28	224,76	1767,2	0,5	11,1	0,54	10,56	769,6	208,4	1061,6	11,3				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
ЗАПЕКАНКА С ПОВИДЛОМ	130/20	24,1	18,4	28,4	377,8	0	0,3	0,1	1,7	217,2	29,8	263,8	1,0	224	2008		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	0,2	0	6,9	28,1	0	0	0	0	5,9	3,6	6,4	0,1	к/к	2008		
БАТОН	20	1,6	0,2	9,5	46,2	0	0	0	0	4,1	6,1	16	0,4		2008		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,06	4,98	0,06	45	0	0	0,04	0,06	0,6	0	1,2	0	13	2008		
Итого за прием пищи:	326	25,96	23,58	44,86	497,1	0	0,3	0,14	1,76	227,8	39,5	287,4	1,5				
II Завтрак																	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008		
Итого за прием пищи:	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8				
Обед																	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И КУРОЙ	150	6,4	8,8	15,9	170,2	0,1	5,2	0,2	1,8	37,9	23,4	93,5	1,4	92	2008		
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ФИЛЕ КУР	150	13,1	18,1	8,4	251,8	0	25,7	0,2	2,0	75,7	36,3	150,4	2,3	131	2008		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	5,8	23,2	0	0	0	0	6,5	1,4	0	0	402	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3	0,4	19,1	91,8	0,1	0	0	1	8,1	8,6	39,2	1,8		2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,3	0,4	49,2	217,7	0,1	0	0	1,7	14	27	67,5	2		2008		
Итого за прием пищи:	545	26,8	27,7	98,4	754,7	0,3	30,9	0,4	6,5	142,2	96,7	350,6	7,5				
Полдник																	
СНЕЖОК	150	4,4	3,8	6	79,5	0,1	1,1	0	0,1	180	21	142,5	0,2	435	2008		
Итого за прием пищи:	150	4,4	3,8	6	79,5	0,1	1,1	0	0,1	180	21	142,5	0,2				
Ужин																	
КАША "ДРУЖБА"	150	6,7	7,6	29,1	211,1	0,1	0,4	0	0,5	159,7	32,6	154,2	0,7	190	2008		
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,2	2,3	9,1	66,7	0	0,2	0	0	75,9	12,3	56,9	0,3	397	2012		
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4		2008		
Итого за прием пищи:	320	10,4	11,9	53,1	361,2	0,1	0,6	0	0,5	241,4	48,9	229,1	1,4				
Всего за день:		68,56	67,18	222,16	1778,5	0,52	36,9	0,54	9,06	805,4	214,1	1023,6	13,4				

9 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод р, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	150	6,7	9,2	22,8	200,1	0,1	0,4	0	0,7	170,5	38,8	166,6	0,8	189	2008		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,7	1,6	9,2	57,2	0	0,1	0	0	57,3	9,2	42,8	0,2	к/к	к/к		
БАТОН	20	1,6	0,2	9,5	46,2	0	0	0	0	4,1	6,1	16	0,4	2008			
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0	5	0	44,9	0	0	0	0,1	0,7	0	1,1	0	13	2008		
Итого за прием пищи:	326	10,0	16,0	41,5	348,4	0,1	0,5	0	0,8	232,6	54,1	226,5	1,4				
II Завтрак																	
ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ ГРУШЕВОЕ	100	0,6	0,2	18,4	79,5	0	0,6	0	0	10,8	6,3	15,3	1,2	428	2012		
Итого за прием пищи:	100	0,6	0,2	18,4	79,5	0	0,6	0	0	10,8	6,3	15,3	1,2				
Обед																	
СУП НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С РУБЛЕННЫМ ЯЙЦОМ	150	6,4	9,4	10,5	154,6	0,1	5,2	0,3	1,9	39,7	23,0	98,9	1,5	92	2008		
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	7,5	8,6	3,8	123,0	0	0,4	0	1,5	8,3	12,5	77,0	1,3	272	2008		
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	110	12,2	4,1	25,5	187,7	0,3	0	0	5,1	44,2	43,4	111,9	3,4	к/к	к/к		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0	0	5,8	23,2	0	0	0	0	6,0	1,4	0	0	к/к	к/к		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,6	0,5	23,3	112,2	0,1	0	0	1,2	9,9	10,5	47,9	2,2	2008			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	5,1	0,5	59	261,2	0,1	0	0	2	16,8	32,4	81	2,4	2008			
Итого за прием пищи:	575	34,8	23,1	127,9	861,9	0,6	5,6	0,3	11,7	124,9	123,2	416,7	10,8				
Полдник																	
НАПИТОК ИЗ СОКА	150	0,4	0,1	11,8	48,8	0	0,6	0	0	8,0	3,4	4,8	1	439	2008		
Итого за прием пищи:	150	0,4	0,1	11,8	48,8	0	0,6	0	0	8,0	3,4	4,8	1				
Ужин																	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	10,3	5,5	8,8	126,1	0,1	1,8	0,5	2,3	36,6	40,6	149,3	1,0	231	2008		
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,4	3,7	19,9	123,1	0,2	10,1	0	0,2	11,7	26,1	66,4	1,2	318	2012		
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	6,0	24,4	0	0	0	0	2,4	2	3,7	0,4	к/к	к/к		
Итого за прием пищи:	360	12,8	9,2	34,7	273,6	0,3	11,9	0,5	2,5	50,7	68,7	219,4	2,6				
Всего за день:		58,6	48,6	234,3	1612,2	1,0	19,2	0,8	15,0	427,0	285,7	882,7	17,0				

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. ф., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ	150	5,2	7,2	20,3	166,8	0	0,4	0	0,2	157,4	22,6	125,7	0,3	90	2012		
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,2	2,3	9,1	66,7	0	0,2	0	0	74,3	12,0	56,9	0,3	к/к	к/к		
БАТОН	20	1,6	0,2	9,5	46,2	0	0	0	0	4,1	6,1	1,6	0,4	2008			
МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	6	0,06	4,98	0,06	4,5	0	0	0,04	0,06	0,6	0	1,2	0	13	2008		
Итого за прием пищи:	326	9,06	14,68	38,96	324,7	0	0,6	0,04	0,26	236,4	40,7	199,8	1,0				
II Завтрак																	
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С"	150	0	0	17,3	69,6	0	0	0	0	8,2	1,5	2,7	0	411	2008		
Итого за прием пищи:	150	0	0	17,3	69,6	0	0	0	0	8,2	1,5	2,7	0				
Обед																	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОИ И СМЕТАНОЙ	150/10/10	4,7	9,7	11,6	153,7	0,1	10,7	0,2	1,6	51,6	25,7	76,0	1,3	95	2008		
БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ В СОУСЕ	50/20	11,6	10,8	15,2	204,7	0	1,6	0,2	1,7	21,6	26,5	123,0	2,1	272	2008		
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,8	4,5	27,3	164,6	0,1	0	0	1,7	19,0	16,0	122,9	0,7	181	2008		
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0	0	5,8	23,2	0	0	0	0	6,0	1,4	0	0	к/к	к/к		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	2008			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,4	0,3	39,3	174,2	0,1	0	0	1,3	11,2	21,6	54	1,6	2008			
Итого за прием пищи:	600	26,1	25,7	116,2	802,0	0,4	12,3	0,4	7,2	116,6	98,8	410,7	7,3				
Полдник																	
КЕФИР	150	4,4	3,8	6	79,5	0,1	1,1	0	0,1	180	21	142,5	0,2	435	2008		
Итого за прием пищи:	150	4,4	3,8	6	79,5	0,1	1,1	0	0,1	180	21	142,5	0,2				
Ужин																	
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	130	9,0	10,3	50,1	329,3	0,2	5,0	0	2,4	70,7	27,4	124,6	1,3	451	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	6,0	24,4	0	0	0	0	2,4	2	3,7	0,4	к/к	к/к		
Итого за прием пищи:	280	9,1	10,3	56,1	353,7	0,2	5,0	0	2,4	73,1	29,4	128,3	1,7				
Всего за день:		48,66	54,48	234,56	1629,5	0,7	19,0	0,44	9,96	614,3	191,4	884,0	10,2				

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	
Итого за весь период	556,2	581,9	2220,4	16450,0	6,3	219,1	6,7	105,3	6541,6	2169,3	9244,4	130,2	
Среднее значение за период	55,62	58,19	222,04	1645,0	0,63	21,9	0,67	10,53	654,2	216,9	924,4	13,0	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,53	31,84	54,63										

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Ясли 12 часов	331	145	588	145	309